四念处内观禅法

马哈希四念处内观智慧禅修基础练习

马哈希四念处内观智慧禅修基础练习

分享到

已故马哈希禅师在缅甸仰光佛法禅修中心曾经教导其弟子们如何修习四念处内观禅修，下面翻译的内容，是源自马哈希禅师开示的缅语版本。

四念处内观智慧禅修基础练习

马哈希禅师

圣法老师译

内观禅修是习禅人为了能够如实知见在自身内所发生的名法与色法现象的本质实相而付出的精进努力。能够被觉知的整个身体就是一组被称为色法的物质。色法是习禅人能够在当下清楚地觉知到的、在周身内外发生的物质现象。所谓名法，主要就是指了知色法的心。

名法与色法，就是每当在看到、听到、闻到、尝到、触到、想到的当下，显著地生起的身、心的现象。习禅人一定要通过观照这些当下正在发生的身心现象，来了知它们的本质实相。因此，

在看到的时候，观照并标记，“看到、看到”；

在听到的时候，观照并标记，“听到、听到”；

在闻到的时候，观照并标记，“闻到、闻到”；

在尝到的时候，观照并标记，“尝到、尝到”；

在触到的时候，观照并标记，“触到、触到”；

每当意识到心在思考、妄想、回忆的时候，观照并标记，“思考、思考”，“妄想、妄想”，“回忆、回忆”。需要注意的是，标记的时候，只需要默默在心里标记，不要在口中念出声音来。

习禅新人无法持续不断地观照当下发生的、所有的身心现象，所以，习禅人要从当下生起的、最显著的、最容易被察觉的名法与色法现象开始练习观照。

每一次的呼吸，腹部会鼓涨起来（上），然后，回落下去（下），腹部在上、下运动的时候，发生的坚挺、紧绷、运动的现象总是很明显。这就是被称为风界的色法现象。习禅人要从腹部上、下这个目标开始练习观照。

为了能够观照到腹部上、下运动时所发生的坚挺、紧绷、运动的现象，首先要将心专注在腹部。习禅人将会发现，当吸气的时候，腹部就鼓涨起来，发生向上的运动，呼气的时候，腹部就回落下去，发生向下的运动。腹部鼓起来的时候，要同步地在心里默默标记，“上、上”，腹部回落下去的时候，要同步地在心里默默标记，“下、下”。如果腹部上、下的运动不明显，习禅人可以把手心放在腹部上面来觉知它。不要改变呼吸的速度，既不要太慢，也不要太快。不要用力呼吸，否则，你会感到很累。你应该要和平时一样，保持稳定、自然的呼吸状态，同时，要在腹部上、下运动的当下，观照并在心中默默地标记“上、上”，“下、下”。

习禅人在习禅时，用什么名称标记并不重要，真正重要的，是察觉当下生起的身心现象并了知它的实相。当观照腹部向上膨胀的时候，从腹部一开始动，直到膨胀结束，观照的心要能够与“上”同步地全程保持跟踪观照，就好像你真的在用眼睛看着一样。要用同样的方法来观照腹部向下的回落。观照腹部向上、向下运动的时候，觉知的心要与腹部的上、下同步发生，就如同用石头击中目标的时候一样同步。当没有其他显著的目标生起的时候，习禅人要能够持续不断地观照腹部上、下运动这个目标。

在你观照腹部上、下运动的时候，心会到处飘荡。心在飘荡的时候，你要尽快地觉知到，要用标记的方法来观照，如“飘荡、飘荡”。这样观照一、两次后，心会停止飘荡，你应该回来继续观照腹部。

如果是觉知到了心在妄想，就标记“知道、知道”；

如果心到达了某个地方，就标记“到达、到达”；

如果是想象与人会面，就标记“会面、会面”；

如果是想象与人见面并谈话，就标记“谈话、谈话”；

如果是一般的想象，就标记“想象、想象”；

如果是思考，就标记“思考、思考”；

如果是计划，就标记“计划、计划”；

如果是沉思，就标记“沉思、沉思”；

如果是感觉快乐，就标记“快乐、快乐”；



如果是感觉无聊，就标记“无聊、无聊”；

如果是感到高兴，就标记“高兴、高兴”；

如果是感觉沮丧，就标记“沮丧、沮丧”。

总之，无论是哪一种心生起，都应该觉知并标记心在当下的状态。习禅人每当观照并了知这些心识的活动的时候，都称为心念处。

由于没有练习正念观照，没有了知这些心识的活动，人们就认为这个心就是“我”，人们认为，那是：

“我”在想象；

“我”在思考；

“我”在计划；

“我”在觉知。

人们认为自己是从小到大一直拥有生命、拥有思想的一个“我”。实际上，不存在这样一个“我”。那些所谓的“我在思考”，只不过是一系列连续不断的心识的活动。因此，习禅人一定要通过观照在当下生起的、每一个变得明显的心识活动，来了知心的本质实相。如此观照心识的活动，这些心识的活动将很容易地消失，这时候，习禅人要再回到腹部，继续观照“上、下”运动这个目标。

当修习坐禅一段时间之后，僵硬、热等等一些觉受将会生起。习禅人需要仔细地观照这些觉受。如果感到僵硬，观照的心就要瞄准“僵硬”的部位，仔细观照并标记“僵硬、僵硬”。要以同样的方法，观照热、疼痛、疲累等等这些觉受。这些都是苦受，观照这些觉受，就是受念处。

没有观照，或忘记观照这些觉受，就不能够了知这些觉受的本质实相，习禅人就会认为：

“我”身上很僵硬，

“我”感觉热，

“我”感觉痛，

刚才“我”还挺好的，现在这些苦受让“我”不舒服。

把这些觉受当做一个“人”，就是错误的知见。实际上，这些觉受里面没有“我”，它们只是在当下最新生起的、一系列连续的苦受的生灭现象。

这就像是电灯，当电流持续地通过时，电灯就持续地点亮。类似地，这些觉受也是一个接一个地、连续地生起，无论是僵硬、热、还是痛，都需要用心专注地观照。习禅人最初开始习禅的时候，当这些觉受生起时，往往感到痛苦

难忍，因此，想要换姿势的“心动念”就会生起。这种想要换姿势的“心动念”也要注意观照，之后，观照的心再回到僵硬、热等等的觉受上，持续地观照，直至它们消失。

有句话说，忍耐导向涅槃。在内观禅修过程中能够忍耐，要比在其他任何境遇下能够忍耐更加至关重要。如果能够忍耐苦受，那么，习禅人将会证悟涅槃。内观禅修，就是需要忍耐。如果因为无法忍受僵硬、热等等觉受，总是在换姿势，定力就开发不出来。定力开发不出来，内观智慧就不能够生起，因此，你将无法证悟圣道智、圣果智、涅槃。

在坐禅时，身体内会生起诸多苦受，如僵硬、热、痛，以及其他难以忍受的觉受，习禅人不要在苦受生起的时候立即放弃观照，或改变姿势，而是应该保持原来的姿势，尽可能地忍耐苦受。习禅人要精进地观照这些苦受，并标记“僵硬、僵硬”、“热、热”、“痛、痛”，等等。经过耐心地观照，轻度的苦受将会消失。当定力很好、很强的时候，甚至非常强烈的苦受也会消失。苦受消失之后，习禅人再回到腹部，持续地观照腹部上、下的运动。

如果经过长时间的观照后，苦受还是不消失，并且变得忍无可忍，习禅人当然可以换姿势。这时候，你要首先观照“想动、想动”这个心动念，之后，要缓慢地做一切动作，同时，必须要观照并标记这些动作。

抬起手臂时，标记“抬手、抬手”，

移动手臂时，标记“移动、移动”。

身体晃动时，标记“晃动、晃动”。

抬起脚时，标记“抬脚、抬脚”。

移动脚时，标记“移动、移动”。

放下脚时，标记“放下、放下”。

换好了姿势之后，身体坐正直了，你应该再回来继续观照腹部。观照的心要一个动作接着一个动作、连续地进行观照，定力要上一个刹那接续下一个刹那，无间无断。只有这样，习禅人的正念、定力，以及内观智慧才会连续提升直至最终圆满成就。当正念、定力以及内观智慧趋于成熟、圆满成就的时候，将会生起圣道智、圣果智。

内观禅修的过程，如同古代的人们为了生火，需要不停地用力摩擦两个引火木块，直至火苗生起时，才可以放弃摩擦。

同样，修习内观禅修也应该是一个现象接着一个现象地观照，定力必须要一直持续，毫无间断。例如，如果有僵硬或热的觉受生起，在这些觉受消失之后，观照的心也不要停下来“休息”，而是要立即将心再拉回到腹部，持续地、不间断地观照上、下的运动。

当痒的觉受生起时，心要专注地观照痒的部位，并标记“痒、痒”，由于它是苦受，你就会想要抓痒，那么，痒的觉受与想要除痒的心动念都要立即观照，并标记“痒、痒”，“想抓痒，想抓痒”，需要注意的是，习禅人不应该立即先去

抓痒。

如果习禅人能够忍耐并持续地观照，一般来说，痒的觉受就会消失，这时候，你要再回来观照腹部上、下的运动。如果痒的觉受一直不消失，你当然可以抓痒，首先，想要抓痒的心动念需要认真观照，“想抓痒，想抓痒”，之后，所有的抓痒动作都要仔细观照并标记，例如，手触到痒处、来回刮痒，等等，抓痒后，手臂如何放置，接触到什么部位，等等。最后，你再回来观照腹部上、下的运动。

每次在变换身体姿势的时候，都不要漏失任何一个动作细节。从想要更换姿势的“心动念”开始，接下来的一系列动作都需要细致认真地观照。

分享到

从坐位上要站起来时，注意自己生起了要站起来的心动念，标记“想起身、想起身”，然后，在起身的同时，观照一系列的身体及四肢的动作，并做相关标记。比如，抬起手臂、移动它、伸展它，支撑身体，身体前倾，等等。当开始起身时，要小心翼翼地放慢动作，要观照并默默地标记，“起身、起身”，同时，注意自己身体变轻并站起来。

习禅人的行为动作应该要像个虚弱的病人一样缓慢。普通身体正常健康的人，通常是动作迅速敏捷而不假思索。衰弱的病人却不是这样，他们动作缓慢、轻柔、细腻。比如，有腰、背痛的人，或其他类似身体病痛的人，站起身的时候就会非常小心、缓慢，以免弄伤自己的身体。

在习禅的时候，习禅人唯一需要做的工作，就是如实观照。除了观照目标之外，看到了什么，听到了什么不要理会。所以，无论是看到了什么，要跟瞎子看不到一样，只是观照“看到、看到”；无论听到了任何声音，要跟聋子听不到一样，只是观照“听到、听到”。

习禅人在更换姿势的任何时候必须要像个病人，任何动作都要缓慢、轻柔、细腻，只有这样，正念、正定以及内观智慧才能够开发、培育。在座位上要起身之前，观照“坐着、坐着”，然后，再慢慢地、像个虚弱的病人一样地站起来，例如，要轻轻地动手、慢慢地抬脚，轻轻地弯曲或伸展四肢，慢慢地低下头，慢慢地抬起头，一切动作要轻柔、细腻，同时标记“站起来、站起来”。当身体站直后，观照站在那里的姿势，标记“站着、站着”，在左顾右盼的时候，要标记“张望、看到、张望、看到”。走路的时候，观照走路的脚步，默默标记“左步、右步”，“左步、右步”。你一定要觉知当下迈出的是左步，还是右步，每一步从提脚开始到踩下脚为止，心要持续专注地观照每一步的动作。这是在快速走路时的一步式行禅观照方法。走路快的时候，以及要走一段距离的时候，能够观照左步、右步就足够了。

稍慢一点走时，就要标记“提起、放下”。练习两步式行禅时，同样需要观照脚的动作，同时标记“提起、放下，提起、放下”，开始练习行禅时，要练习观照提起脚、放下脚的动作，并同时还需要了知，提起脚时或放下脚时“轻”或“重”的感觉。练习两天之后，观照就变得容易。这时候就可以练习观照三步式行禅。

在经行道上来回行禅的时候，需要进一步练习三步式行禅，每跨出一步，习禅人需要观照三个连续的动作，当提起脚时，标记“提起”，当向前推动脚时，标记“移动”，放下脚时，标记“放下”。

对于习禅新人，最开始适于练习一步式和两步式行禅。

当行禅结束后，想要修习坐禅时，需要观照“想坐禅”的心动念，当坐下去时，观照并标记“坐下、坐下”，同时，觉知

身体下降时重的感觉。坐下之后，安置手脚的动作要能够全面地观照。静静地坐好之后，要立即观照腹部的上、下的运动。

如果感到困倦，就观照并标记“困、困”，当时间到了要睡觉的时候，在躺下身时，移动手脚的全部动作都需要仔细观照。

抬手时，观照“抬手、抬手”，

移动手臂，观照“移动、移动”，

支撑身体时，观照“支撑、支撑”，

分享到

身体晃动，观照“晃动、晃动”，

伸展腿脚，观照“伸腿、伸腿”，

躺下身，观照“躺下、躺下”。

观照躺下身的一系列动作是非常重要的。在躺下身的过程里，你可能会证悟殊胜的智慧。当定力与智慧开发成熟的时候，随时随地你都可能会证悟圣道智与圣果智，即使在弯曲或伸展手臂的时候也都有可能证悟涅槃。在佛陀涅槃后不久，他的侍者阿难尊者就是在躺下身的过程中证悟了彻底解脱一切烦恼的阿罗汉。

阿难尊者在第一次佛典结集的前夜，为了证悟阿罗汉，他一直在十分精进习禅。尊者几乎整夜都在修习身念处，他一直在修习行禅，他观照自己的脚步，“左步、右步”，“提起、移动、放下”，他一个脚步接着一个脚步地观照，观照想要走的心动念，仔细地观照每一步脚的移动过程。虽然阿难尊者一直在练习行禅，观照并了知名法与色法极其快速地在生灭的本质实相，但几乎快到黎明的时候，他还是没有证悟阿罗汉。当意识到自己已经过度地修习行禅，太过精进，为了平衡定力与精进力，他决定，应该要修习一会儿卧禅。尊者进入自己的房间，坐在床上，开始躺下去。当他正在躺下去，细致入微地观照所有的动作的时候，在短短的一瞬间，阿难尊者证悟了阿罗汉。

在他这样躺下身之前，阿难尊者只是须陀洹圣人，在他躺下身的过程中，他精进地观照，因此，就在一瞬间，他连续地证悟了斯陀含道智、果智，阿那含道智、果智，阿罗汉道智、果智。

习禅人，想一想阿难尊者在躺下身的瞬间证悟阿罗汉的例子，任何时候，如果能够精进地观照，你也有可能证悟圣道智、圣果智，时间不需要很长。

所以，无论何时何地，习禅人都丝毫不可疏忽任何细节的观照。因此，像刚才所说，躺下身的所有身体动作，以及安排手脚的动作都应该小心翼翼地注意，恭恭敬敬地观照。当身体静止地躺好后，再回到腹部专注地观照上、下的运动。

一个非常认真的、非常精进的习禅人，应该珍惜这种正念的修习，虽然到夜间时，人已经困倦，但是，习禅人也不应该放弃观照。习禅人应该继续精进地观照，直到睡着。如果禅修状态好，一些观照技巧娴熟的习禅人就不会睡

觉。相反地，如果瞌睡得厉害，你就会自然睡着。

当你感觉困了，想睡觉，就应该观照这个心动念，标记“想睡觉、想睡觉”。如果你的眼皮下垂，就标记“下垂、下垂”。如果眼皮沉重，要标记“重、重”。如果眼睛痛，要标记“痛、痛”。这样来练习观照并标记，困意将会过去，眼睛会再次变得清晰明亮，这时，要观照“清醒、清醒”，之后，再把心专注回腹部，持续地观照上、下的运动。

习禅人想要睡着并不难，实际上非常容易。如果修习卧禅，渐渐的你就会感到眼困，最后就自然地入睡了。所以，习禅新人不要修习卧禅太久或太多。习禅新人应该多多地修习坐禅与行禅。

睡眠的时间就是习禅人休息的时间。作为一个认真的习禅人，应该限制睡眠的时间为4个小时左右。这是佛陀允许习禅人在午夜休息的时间。4个小时的睡眠基本上是足够的。如果不足够，你可以延长至5到6个小时。显然，6小时的睡眠对大多数人的健康需要是足够的了。

一个真正想要证悟圣道智、圣果智的习禅人，应该只有在睡觉的时候才会停止精进。在清醒的时间里，习禅人应该马不停蹄地、毫不懈怠地一直保持持续的正念观照力。所以，每当醒来时，你就要观照身心醒来的状态，标记“醒了、醒了”。如果已经醒了一会儿才意识到，这时候要立即观照腹部的上、下运动这个目标。

如果想起床，应该先观照这个心动念，标记“想起床、想起床”。然后，观照起床时手脚的一系列动作，抬头时，观照并标记“抬头、抬头”，坐起身后，观照坐着的姿势，标记“坐着、坐着”，等等，习禅人能够认真地观照所有的动作，是非常重要的。如果没有任何动作，而只是静静地坐着，你应该把心专注在腹部持续地观照。

起床后，在你洗脸与洗澡的时候，也不要忘记观照所有的动作。此外，穿衣服，整理床铺的动作，开门、关门的动作，等等，因为这些动作相当快速，所以，要尽可能地用心观照。

当习禅人来到餐厅后，观望自己的餐桌时，应该观照这个行为，标记“观望、看到、观望、看到”。当你伸手取食物的时候，在触到食物的当下，在搅拌食物，抓取食物，递过来食物，以及低头，把食物放进嘴里，放下手，抬起头时，所有这些动作都应该仔细地、尽可能持续地观照。这是按照缅甸人用手抓取食物时的观照方法，使用刀叉与筷子的习禅人，应该以同样的方法观照进餐时一系列的动作。

咀嚼的时候，应该观照并标记“咀嚼、咀嚼”，

尝到味道时，应该观照并标记“知道、知道”。

喜欢食物的味道，要观照并标记“喜欢、喜欢”，

觉得食物品质很好，要观照并标记“很好、很好”。

当你品味食物、吞咽食物、食物经喉咙滑下去的时候，所发生的这一系列的名法与色法现象都要观照。这就是习禅人在一口一口地用餐时进行观照的方法。

喝汤的时候，无论是观望、看到，以及伸手，拿勺子，舀汤，送到嘴里，喝下去，等等动作，全部都要观照。

在用餐的时候要做到这样细致的观照，对习禅新人是比较困难的，因为要观照的动作太多，必然会漏失观照一些动作，但是，你应该事先决意，要尽力观照所有的动作。当精进力、定力逐渐培育成熟后，习禅人就将能够细致地观照所有的这些动作现象。

习禅新人在开始习禅的时候，因为总是要打妄想，所以，会漏失观照许多目标。但是，你不要为此感到沮丧。习禅新人都会遇到类似的困难。经过多次练习之后，就能够觉知到每一次生起的妄念，逐渐地，将不会再会打许多妄想。

反反复复地练习观照，心将能够与所观照的目标同步发生，比如，在观照腹部膨胀的时候，观照的心能够贴在腹部，与腹部向上的运动同时发生，在观照腹部回落的时候，观照的心也能够贴在腹部，与腹部向下的运动同时发生。

腹部向上运动是色法，观照的心是名法，腹部向下的运动是色法，观照的心是名法，名法与色法，就是这样成对、成对发生的，当观照的心能够贴住腹部的时候，习禅人自己就将能够亲自清清楚楚地了知到，当下的名法与色法是成对发生的。

因此，在每一次观照的时候，习禅人都会清楚地了知到，当下发生的只有名法与色法这两类现象，它们中间哪里存在一个人呢？被观照的色法是一类现象，观照它的心这个名法是另一类现象。

这种智慧就是名色分别智，是内观智慧第一阶观智。正确地证悟这一观智很重要，如果习禅人继续修习正念观照，接下来就将会证悟缘摄受智，即：如实知见到名法与色法之间互为因果关系的智慧。

在此基础上，习禅人还将会如实地了知到，所有的现象都是快速地在这个刹那生起后，又在下一个刹那灭去，一眨眼的工夫都不会停留。普通人以为，人的身与心，从年少到年老整个一生都是持续不断地存在的，人们以为，这个身体从小到大都拥有它，这个心从小到大都拥有它。无论是身体还是心，人们以为是"我自己的"。实际上，并非如此，没有任何名法与色法永远地存在。

经过深入地习禅，习禅人将会亲身体验到，所有现象都是在快速地灭去的，习禅人将会如实地知见到名法与色法是无常的这一本质实相。这是无常随观智。这种生灭的本质实相是苦的，这是苦随观智。此外，习禅人也将会体验到身体内的各种各样的苦受，这也是苦随观智。

随后，习禅人会觉知到，所有的名法与色法现象都是在自发地缘生缘灭，不受任何人控制、不顺应任何人的意志，所有发生的现象里面没有一个主宰。在观照的当下，习禅人如实知见到，"身心现象是无我的"这一实相。这是无我随观智。

习禅人继续深入禅修，当观智逐渐成熟的时候，习禅人将会在观照目标的任何时候证悟涅槃。所有过去诸佛、阿罗汉与圣人们都是通过修习四念处内观正道而证悟的涅槃。

所以，现在即将投入密集禅修的习禅人，必须要知道，大家已经踏上四念处内观正道，这就是过去诸佛、阿罗汉与圣人们曾经修习过的四念处内观正道。



由于大家累积了足够的善业功德，由于大家曾经发愿，要以所修习的善业功德为助缘，证悟圣道智、圣果智以及涅槃，由于大家所累积的波萝蜜在今生已经渐趋成熟，所以，大家现在能够踏上过去诸佛、阿罗汉与圣人们所修习的四念处内观智慧禅修的正道，大家应该对自己有这样的福德感到欣慰。只要按部就班地、自始至终地沿着这条伟大的正道修习内观智慧禅修，习禅人就有希望，在今生成就过去诸佛、阿罗汉们以及其他圣人们曾经证悟的出世间的定力与智慧。

精进的习禅人将很快就会经验到自己未曾体验过的轻安与禅定，由于生起了轻安与禅定，习禅人将品尝到殊胜的法味，体验法的喜乐和诸多各类善法。

生起了轻安与禅定之后，能够如实知见到名法与色法的各自的特相，如实知见到名法与色法无常、苦、无我的共相，这些是习禅人亲证的内观智慧。内观智慧渐趋成熟的时候，习禅人必将会证悟到过去诸佛、阿罗汉以及其他圣人们曾经证悟的圣道智、圣果智与涅槃。这并不需要很长时间。现在，大家在密集禅修期间就有可能证悟这些殊胜之法。实际上，这些殊胜之法可以在一个月、20天或15天的密集禅修期间获证。那些具有非凡的菠萝蜜的人甚至可以在7天内证悟这些殊胜之法。

习禅人将会根除有身见、疑惑、戒禁取见，并解脱四恶道的轮回。习禅人应该胸怀如此坚定的信心，努力精进地修习四念处内观正道。

祝愿各位习禅人，能够付出十足的精进力，并能够快速地体证过去诸佛、阿罗汉们以及圣人们曾经证悟的圣道智、圣果智和涅槃！

（马哈希禅师的开示到此结束。）

SĀDHU! SĀDHU! SĀDHU!

相关文章

行禅（经行）的利益
行禅（经行）的利益
正确的观照方法
观禅用功要点
内观禅修：基本和进阶练习

本条目发布于2017年1月13日 [http://www.nanchuanfofa.com/mahaxisinianchuneiguanzhihuichanxiujichulianxi/] 。属于1.禅修方法、1.马哈希尊者分类，被贴了 四念处禅修方法、生活禅、经行、行禅 标签。作者是brahmavihara。

分
享
到

